

# Horizonte 60+

Angebote der Informations- und Beratungsstelle Alter

Programmheft für Frühling 2019

LSb

liechtensteiner  
seniorenbund

gemeinsam bewegen

# Hinweise

Versicherung ist bei allen Veranstaltungen Sache der Teilnehmer/innen.

In der Regel wird der Kostenbeitrag an der Veranstaltung in bar einkassiert.  
Wenn gewünscht, erhalten Sie von uns einen Einzahlungsschein zur Begleichung des Unkostenbeitrages im Voraus.

## **Herausgeber**

Liechtensteiner Seniorenbund

## **Für den Inhalt verantwortlich**

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund

Leiter: Jakob Gstöhl

Austrasse 13, FL-9490 Vaduz, Telefon 230 48 01, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

Zum Titelbild: Parkanlage beim Schloss Lednice (Eisgrub), 2018, IBA Studienreise «Auf den Spuren der Fürsten von Liechtenstein», © J.Gstöhl



Die Informations- und Beratungsstelle Alter (kurz IBA) sieht sich als zentrale Drehscheibe in Liechtenstein für sämtliche Fragen, die mit dem höheren Lebensalter auftreten können.

Sie sammelt und gibt Informationen an die Öffentlichkeit zu **Altersthemen** weiter, wie z.B.: Sozialrechtliche Leistungen im Alter (Betreuungs- und Pflegegeld, Ergänzungsleistungen, u.a.), Wohnen im Alter, Sturzprävention, Technik im Alter, Freiwilligenarbeit, Generationenprojekte, Freizeitgestaltung und vieles mehr.

**Beratung und Weitervermittlung** bei Anliegen wie z.B.: Überblick von Pflegedienstleistungen in Liechtenstein, Hilfestellungen und Beratung zum Betreuungs- und Pflegegeld, persönliche Krisen im Alter, akute Ratlosigkeit durch Unfall oder Krankheit, Beratung von Angehörigen, Entlastungsgespräche, Armutsgefährdung, einfache Fragen zum Testament und Erbrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Vorbereitung auf Pensionierung, Freizeitgestaltung, sinnvolle Beschäftigung, Einsamkeit oder bei depressiven Gefühlen.

# AltersFRAGEN.li

Einige Fragen und Antworten finden Sie auch online unter [www.altersfragen.li](http://www.altersfragen.li).

## freiwillig.li

**Freiwilligenarbeit in Liechtenstein** – Die IBA betreut die Internetseite [www.freiwillig.li](http://www.freiwillig.li). Sie finden hier Gesuche und Angebote für Freiwilligenarbeit. Die Seite wurde im Juni 2018 komplett überarbeitet. Die IBA setzt sich in der Freiwilligenarbeit insbesondere für das soziale Engagement – von und für – ältere(n) Menschen ein.

**Kontakt:** Jakob Gstöhl, Leiter, Sozialarbeiter B.A. (ASH Berlin)  
Tel.: +423 230 48 01 E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Informationsveranstaltung in Kooperation Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld

Dieser Abend gibt eine Einführung darüber, welche Unterstützungen, Dienstleistungen und Angebote pflegende Angehörige in Liechtenstein kennen sollten, damit sie diese bei Bedarf abrufen können.

1. Welche Betreuungsvarianten gibt es: Vor- und Nachteile
2. Beiträge des Staates mit Detailinformationen zum Betreuungs- und Pflegegeld – Wer hat Anspruch?
  - Vorgehen, Antragstellung und Auszahlung
  - Wo erhalte ich Beratung/Hilfestellung?

Der Anlass richtet sich an: Betreuende/pflegende Angehörige, Pflege- und Betreuungskräfte und alle weiteren Interessierten.

**Datum**

Mittwoch, 3. April 2019,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Referentin** Elisabeth Kaltenbrunner,  
Leiterin der Fachstelle für häusliche  
Betreuung und Pflege, BSc FHO Pflege

**Ort** Saal Zuschg, Vorarlbergerstrasse 113,  
9486 Schaanwald

**Kosten** CHF 10.–

**Anmeldung** erbeten «Kursnr. 04E06»:  
info@steinegerta.li oder 232 48 22

Kooperation mit Fachstelle für  
häusliche Betreuung und Pflege,  
Demenz Liechtenstein, Stein Egerta  
und der Gemeinde Mauren

# Einfache Exkursion in der Region

## Besichtigung der Privatklinik «Clinikum Alpinum»

In der eigentümergeführten Privatklinik werden Menschen mit schwerer Erschöpfungsdepression während 8 bis 12 Wochen aktiv begleitet und behandelt. Ein bisher einzigartiges Angebot in Liechtenstein. Die Klinik eröffnet am 1. April 2019. Die Informations- und Beratungsstelle Alter organisiert eine private Führung für Senioren. Neben Informationen zu den Behandlungsangeboten bekommen Sie auch Einblick in die Räumlichkeiten. Im Anschluss werden wir gemeinsam bei Kaffee und Kuchen mit dem schönen Ausblick aufs Rheintal selbst unsere Seele baumeln lassen.

### **Datum**

Freitag, 12. April 2019,  
13.30 bis 14.30 Uhr,  
anschliessend Kaffee und Kuchen

### **Anmeldung** bis zum 4. April

bei der IBA, Tel. 230 48 01,  
E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

### **Gruppe** max. 20 Personen

**Kosten** CHF 10.– pro Person,  
inkl. Kaffee und Kuchen.  
(Ohne LSB Mitgliedschaft CHF 15.–)

**Anreise** Bitte mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen

**Gemeinsame Fahrt** LieMobil Linie 21 um 12.46 Uhr ab Vaduz Au, Umstieg in Triesenberg Guferwald auf Linie 22. Ankunft 13.13 Uhr bei der Endhaltestelle Triesenberg Kurhaus

**Treffpunkt** wird bei der Anmeldung mitgeteilt

# Senioren im Landesmuseum

## Führung Sonderausstellung «1719 – 300 Jahre Fürstentum Liechtenstein»

2019 feiert das Fürstentum Liechtenstein seinen 300. Geburtstag. Der Kauf der Herrschaft Schellenberg (1699) und der Grafschaft Vaduz (1712) durch Johann Adam I. Andreas von Liechtenstein (†1712) führte während der Regierungszeit von Anton Florian (†1721) 1719 zur Vereinigung der beiden Gebiete und zur Erhebung zum Reichsfürstentum Liechtenstein durch Kaiser Karl VI. Die Ausstellung thematisiert den hürdenreichen Weg bis dorthin sowie den Akt der Erhebung und die weitere Entwicklung bis 1772, dem Jahr des Todes von Fürst Josef Wenzel. Präsentiert werden die historischen Fakten, die handelnden Personen sowie Exponate zu den Bereichen Alltagsleben, Kunst, Architektur und Wissenschaften.

### **Datum**

Freitag, 10. Mai 2019,  
14.30 Uhr (Dauer ca. 60 Minuten)

### **Führung und Begrüssung**

lic. phil. nat. Nidija Felice

**Ort** Liechtensteinisches Landesmuseum,  
Städtle 43, 9490 Vaduz

**Kosten** Eintritt CHF 7.–  
pro Person. Anschliessend fakultativ  
Kaffee & Kuchen für CHF 5.–

**Anmeldung** Keine Anmeldung  
erforderlich, Treffpunkt direkt im  
Landesmuseum

# Gesprächsrunden für Senioren in komplexen Lebenslagen

## «So isch es Leba» Gesprächsgruppe

Sie möchten mit anderen über eines dieser Themen reden?

### **Antriebslosigkeit / Einsamkeit / Trauer / Tabus / Angst vor Demenz, Krebs, Schlaganfall**

Hatten Sie im bisherigen Leben ein schwerwiegendes Lebensereignis oder waren Sie am Arbeitsplatz konstant einer enormen psychischen oder körperlichen Belastung ausgesetzt und haben sich die Spuren des Lebens in der Pension noch mehr ausgeprägt. Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt?

#### **Termine**

Dienstag, 23. April 2019,  
Dienstag, 21. Mai 2019

#### **Beginn und Dauer**

15.00 Uhr, ca. 1–2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Moderation** Jakob Gstöhl,  
Sozialarbeiter, Leiter der IBA

Melden Sie sich zur Gesprächsrunde an. Wir versuchen in der Gemeinschaft neuen Mut zu finden und uns gegenseitig zu stärken mit:

**Wertschätzung / Akzeptanz / Vernetzen / Austausch mit anderen Betroffenen / Perspektivenwechsel / Gesundheitsinformationen / Gruppenaktivitäten nach Möglichkeit**

Angehörige können unter Vorabsprache mit in die Gruppe aufgenommen werden.

**Gruppe** max. 8 Personen

**Anmeldung** Bis zum Vortag bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Informationsveranstaltung in Kooperation

## Hirngesund leben – Demenz-Risiko halbieren!

Demenz ist nicht immer unabänderliches Schicksal – Vortrag

Mit einfachen Lebensstilveränderungen kann man einer Demenz vorbeugen. Das zeigen neue Erkenntnisse, auf die der Referent eingehen wird. Er legt Kernpunkte dar, welche das Demenzrisiko senken und was jede/r für sich tun kann. Zudem erfahren wir mehr darüber, wie Symptome festgestellt werden und eine Diagnosestellung der Demenz erfolgt. Und schliesslich erläutert er, wie die Behandlung von Demenz aussehen kann. Das alte Sprichwort «Vorbeugen ist besser als Heilen» trifft besonders auf das Phänomen Demenz zu. Gesunde Blutgefässe, kontrollierter Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte sind Voraussetzungen für ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System und können das Auftreten von Demenz verhindern. Weitere Faktoren sind die Schlafhygiene und soziale Kontakte. Doch selbst, wenn Demenz eintritt, kann ein gesundes Leben verlaufs-mildernd wirken.

### **Datum**

Donnerstag, 6. Juni 2019,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** SAL Saal am Lindenplatz, Schaan

### **Referent**

Prof. Dr. med. Andreas Schönenberger,  
Chefarzt am Spital Tiefenau –  
Geriatrische Universitätsklinik, Bern

**Kosten** CHF 20.–

**Anmeldung** unter Tel. 232 48 22 oder  
info@steinegerta.li («Kurs 4E10»)

Kooperation mit Stein Egerta, Amt für  
Gesundheit, dem Ostschweizer Forum  
für psychische Gesundheit und Demenz  
Liechtenstein



# Tagesausflug nach Basel mit Ausstellungsbesuch

## Der Junge Picasso – Blaue und Rosa Periode

In ihrer bis dato hochkarätigsten Ausstellung widmet sich die Fondation Beyeler den Gemälden und Skulpturen des frühen Pablo Picasso aus der sogenannten Blauen und Rosa Periode von 1901 bis 1906. Erstmals in Europa überhaupt werden die Meisterwerke dieser bedeutenden Phase, allesamt Meilensteine auf Picassos Weg zum berühmtesten Künstler des 20. Jahrhunderts, in dieser Dichte und Qualität gemeinsam präsentiert. Die Bilder dieser Schaffenszeit zählen zu den schönsten und emotionalsten der Moderne und zu den kostbarsten Kunstwerken überhaupt und werden vielleicht in dieser Fülle nicht mehr gemeinsam, an einem Ort versammelt, zu sehen sein.

### **Datum / Dauer**

Donnerstag, 23. Mai 2019,  
ca. 8.30 bis 18.30 Uhr

**Treffpunkt** Abfahrtszeiten/Abfahrts-treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt

**Kosten** CHF 110.– pro Person (Hin- und Rückfahrt, inkl. private Führung)

Nach der Führung fahren wir gemeinsam in die Basler Altstadt, wo Sie bis ca. 16:30 noch freie Zeit zur Verfügung haben. Die Parkanlage und das Café bei der Foundation Beyeler bietet auch für Personen, die aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl an der privaten Führung nicht teilnehmen können, eine gute Alternative zum Verweilen an. Selbstverständlich können Sie auch mit einem regulären Eintritt die Ausstellung ohne Führung erkunden.

**Hinweis**

Bitte Anmeldefrist beachten. Preis wird günstiger p. P., wenn weitere Personen für das freie Nachmittagsprogramm (Busfahrt max. CHF 70.– p. P.) mitreisen. Der reguläre Eintritt zur Ausstellung ohne Führung kostet CHF 30.–.

**Führung** 20 Personen  
(11.00 bis 12.00 Uhr)

**Bus** Grossräumiger Reisebus mit WC

**Auskunft und Anmeldung**

Bis zum 18. April 2019  
bei der IBA, Tel. 230 48 01,  
E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# LSB-Mitgliederwunsch

## Jass und Spielenachmittage

Das Angebot, welches von mehreren Seniorenbund-Mitgliedern gewünscht wurde, fand im Juli zum ersten Mal statt. Es besteht weiterhin der Wunsch in diesem Rahmen sich zu treffen und andere Senioren und Seniorinnen bei einem Jass oder Gesellschaftsspiel kennenzulernen – unabhängig von einer Mitgliedschaft und egal welches Spielniveau. Gerne bieten wir wieder unsere Räumlichkeiten an. Die Türen vom Seniorenbund und der IBA sind für Sie offen und Sie können sich zwischendurch oder vielleicht auch während eines Spiels, einen persönlichen Einblick in die Tätigkeiten der Informations- und Beratungsstelle Alter bekommen. Jakob Gstöhl freut sich über Ihren Besuch und Ihre Fragen, Anliegen oder Wünsche.

Für Senioren, welche die Jassregeln auffrischen bzw. lernen möchten, bietet sich auch die Gelegenheit an. Falls Sie sich für diesen Regel-Kurs interessieren, teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung mit, damit wir dies entsprechend einplanen können.

### **Termin**

Freitag, 17. Mai 2019

**Beginn** 15.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Gruppe** max. 12 Personen

**Anmeldung** bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Weitere Angebote

Unter [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) finden Sie weitere Angebote vom Seniorenbund, wie z.B.: Seniorenchor, Seniorenkino, Computeria, Seniorentanz und Fitness 50+ (u.a. mit Wassergymnastik, Fahrradgruppe, Minigolf, Turnen).

## Senioren gemeinsam aktiv – Programmheft

Das mit dem Liechtensteiner Chancengleichheitspreis 2018 ausgezeichnete Engagement für das von verschiedenen Vereinen und Privatpersonen erstellte Programmheft bietet Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen an. Sie können das Programmheft u.a. beim Verein Demenz Liechtenstein, bei der Familienhilfe Liechtenstein oder beim Seniorenbund online herunterladen oder persönlich abholen.

[www.demenz.li](http://www.demenz.li)

Im Malarsch 4, 9494 Schaan, Tel. +423 230 34 45

[www.familienhilfe.li](http://www.familienhilfe.li)

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. +423 236 00 66

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

Austrasse 13, 9490 Vaduz, Tel. +423 230 48 01



